

*Colella, Soledad; Ochoteco, Marcela Alejandra;  
Simoy, María Silvana*

## Enseñanza del método Pilates desde la Educación Corporal

---

**10mo Congreso Argentino de Educación Física y  
Ciencias**

*9 al 13 de septiembre de 2013*

**CITA SUGERIDA:**

*Colella, S.; Ochoteco, M. A.; Simoy, M. S. (2013) Enseñanza del método Pilates desde la Educación Corporal [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3071/ev.3071.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3071/ev.3071.pdf)*

Documento disponible para su consulta y descarga en **Memoria Académica**, repositorio institucional de la **Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE)** de la **Universidad Nacional de La Plata**. Gestionado por **Bibhuma**, biblioteca de la FaHCE.

Para más información consulte los sitios:

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar>

<http://www.bibhuma.fahce.unlp.edu.ar>



Esta obra está bajo licencia 2.5 de Creative Commons Argentina.  
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 2.5

Título: **Enseñanza del método Pilates desde la Educación Corporal**

Autores:

Colella Soledad (Centro Exclusivo De Pilates, Salud y Movimiento), La Plata

info@saludymovimiento.com.ar

Ochoteco Marcela Alejandra (Centro Exclusivo De Pilates, Salud y Movimiento),  
La Plata

marcela\_ochoteco@hotmail.com

Simoy María Silvana (CICES-IdIHCS- UNLP-CONICET)

mssimoy@gmail.com

El presente trabajo tiene por objetivo pensar la enseñanza del Método Pilates, en tanto gimnasia, desde la perspectiva de la Educación Corporal. Esto implica metodológicamente al menos dos cosas; por un lado desnaturalizar el método convencional establecido y por otro estudiar al mismo genealógicamente. Como consecuencia de esta decisión de método partiremos de la actualidad, es decir mostraremos qué sucede con esta práctica corporal hoy; pero a su vez revisaremos su historia, estableciendo acontecimientos históricos y discursivos, con el propósito de interpretar cómo se ha conformado el método Pilates.

Desnaturalizar el método nos llevó a considerarlo un saber corporal y a ubicarlo dentro de la gimnasia; es decir lo consideramos una práctica corporal, histórica y política que tiene por objeto la educación del cuerpo y se caracteriza por su sistematicidad y por su intencionalidad. Toda práctica corporal entendida desde la Educación Corporal tiene una lógica propia que la diferencia del resto de las prácticas corporales, específicamente en el método Pilates la misma está dada por sus principios.

En los últimos años, esta gimnasia ha logrado gran difusión, es por esto que consideramos necesario tomar una posición crítica frente a cómo se estableció el método y cómo se transmite, proponiendo una enseñanza que se conforme por: los principios, el cuerpo y los usos del cuerpo, la historia y el aporte de otras escuelas o prácticas del mundo gímico.

Palabras claves: Método Pilates – Gimnasia – Educación Corporal – Enseñanza

## **DESARROLLO**

Actualmente el Método Pilates ha logrado gran difusión y su práctica va en crecimiento, reflejo de esto son la gran cantidad de estudios de Pilates que hay en nuestra ciudad. Esto ha traído dos consecuencias; por un lado la enseñanza del mismo se ve desdibujada de los objetivos primordiales de Contrología, nombre que su creador le dio al método, y la segunda más grave aún, es que debido al consumo de actividad física que domina el mercado, se imparten instructorados que no realizan un análisis del método, ni de su enseñanza; que priorizan las técnicas originales del mismo antes que la disponibilidad corporal y estandarizan la enseñanza dejando al profesor sin la posibilidad de pensar sino sólo de ejecutar.

Frente a esta regularidad que se establece en las prácticas corporales del mercado y desde la teoría de la Educación Corporal, es que nos vemos en la necesidad de analizar Contrología y su enseñanza a partir de una posición crítica frente a cómo se estableció en nuestra sociedad, la función que se le otorga, la enseñanza que se propone y los discursos que lo naturalizan como un método cerrado.

Posicionarnos en la Educación Corporal nos ha permitido interpretar Contrología alejándonos de la concepción que teníamos hace unos años, de su manera de realizarla y enseñarla. Este punto de llegada y a la vez de partida es producto de una desnaturalización continua del método convencional establecido en el mundo del fitness que ha marcado en nosotras una falta de saber y nos ha llevado a estudiar el método en toda su complejidad a través de un análisis genealógico del mismo.

Nuestro punto de partida es considerar Pilates como una práctica corporal y dentro de éstas una práctica gimnástica; es decir una “práctica histórica, por ende política, que toma por objeto al cuerpo” (Crisorio: 2011). La Educación Corporal sostiene que toda práctica corporal posee una lógica que la caracteriza y la especifica, así la gimnasia se particulariza por ser intencional y sistemática. A su

vez toda práctica corporal entendida en la Educación Corporal se propone la educación del cuerpo, fundando su objeto en el cuerpo de la acción (Crisorio: 2011).

Entender de este modo al método Pilates implica la articulación de un doble análisis político contextual: por un lado el estudio genealógico de su surgimiento, revisando los discursos de su creador Joseph Pilates, interpretando los conceptos claves de Contrología, los objetivos a partir de los cuales se constituyó y las escuelas gimnásticas de la época; y por otro un análisis de las prácticas corporales actuales, los propósitos, su enseñanza, el cuerpo que se constituye en ellas. Además siguiendo la propuesta del profesor Mariano Giraldes articulamos el saber del método Pilates con saberes provenientes de otras gimnasias que consideramos tienen valor para una propuesta actual.

### **Análisis histórico del método Pilates**

Consideramos que el análisis histórico no tiene sentido si es abordado de manera lineal, continua y borrando las rupturas que en él se establecen en búsqueda de una objetividad, sino que para que el mismo pueda ser utilizado como herramienta para pensar las prácticas del presente es necesario indagar sobre “las condiciones históricas de posibilidad del saber” (Castro,2004:147). De modo tal que no expondremos aquí la historia de Contrología respetando un orden cronológico, sino que nos centraremos en la conformación del discurso, en “aprehenderlo en su poder de afirmación” (Castro, 2004:147) utilizando como herramienta metodológica la genealogía.

Contrología, nombre que da Joseph Hubertus Pilates a la gimnasia que hoy se comercializa como método Pilates se propone como objetivos primordiales el equilibrio corporal mediante un trabajo de respiración y control postural, incluyendo el espíritu motivador por el movimiento; es definida como la “coordinación completa del cuerpo, la mente y el espíritu” (Pilates, 1945:9).

Joseph Pilates nace en 1880 en Alemania y en el año 1912 se traslada a Inglaterra, momento en el que comienza a sistematizar y darle forma a esta gimnasia. Por sus condiciones de salud desde muy chico se interesó en el cuerpo humano y en la actividad física. Si bien no fue a la escuela, es decir que no recibió conocimientos sistemáticos sobre gimnasia, su padre se dedicaba al circo por lo que tenía vinculación con cierta práctica corporal. En su juventud con su hermano recorrían el país realizando un número circense que presentaban como “estatua griega viviente”, también se dedicó al boxeo, a la gimnasia artística y a la natación (Colella-Ochoteco, 2011:51). Conocer esta información de la vida de Joseph nos sirve para interpretar que lo que él palpo en su niñez y juventud fue la gimnasia Alemana, que tuvo su mayor auge hasta la primera guerra mundial.

Es pertinente marcar aquí que la década 1880-1890 marca un acontecimiento en la historia de la gimnástica, ya que se reemplaza definitivamente el término Gimnastica por Educación Física, producto de la reforma de la gimnastica (Crisorio, 2009). Es más pertinente aun señalar que esta reforma se fundamenta en una fuerte crítica a la gimnasia alemana especialmente por su artificialidad, rigidez, por ocuparse solo de un grupo muscular y no de todo el cuerpo, por los aparatos que usa, por haberse olvidado del abdomen (Mosso:1894). Los reformadores de la gimnástica enfatizan los ejercicios naturales, proponiendo la gimnasia sueca por sobre la alemana.

El discurso de Joseph Pilates no escapa a esta discusión artificio-naturaleza, ya que toma aspectos de la gimnasia alemana como la artificialidad y la rigidez de los movimientos, especialmente en los 34 ejercicios que diseña sobre colchoneta; pero a su vez rescata a la largo de sus dos libros la búsqueda a lo natural. También se sirve de la gimnasia sueca enfatizando las posiciones, en los ejercicios la posición inicial y final están cuidadosamente detalladas; el propósito de corregir vicios posturales. Por último “los ejercicios de Contrología hacen hincapié en esa necesidad constante de estiramiento y relajación” (Pilates, 1945: 16) y esto lo relacionamos con que “la gimnasia Sueca trata de hacer los

movimientos despacio, dando a aquellos una gran extensión, no es tanto la energía de la contracción lo que busca sino la distensión del musculo, se opera más bien sobre las articulaciones tratando de aumentar la superficie de las mismas y prolongando metódicamente la contracción”, “la fuerza nos viene sin buscarla, dicen los suecos” (Mosso, 1894:78).

No pretendemos extendernos en este trabajo con las influencias de las distintas escuelas gimnásticas, ya que ese análisis merece un mayor desarrollo, pero sí queremos marcar el principio de integridad y funcionalidad de la Gimnasia Neo-Sueca, funcionalidad para la vida cotidiana, Joseph rescata esta características diciendo: “Correctamente ejecutados y dominados hasta el punto en que se reaccione de manera inconsciente, estos ejercicios traslucirán gracia y equilibrio en sus actividades cotidianas” (1945:14); toma así mismo la dificultad de los ejercicios contruidos y el equilibrio estático, las posiciones de los ejercicios son de gran complejidad y en algunos videos se lo puede ver trabajando con bailarinas insitencias activas. También se propone fortalecer músculos débiles y dar flexibilidad a los músculos acortados, esto se vincula al trabajo sobre los desequilibrios musculares que realiza la Gimnasia Escolar Especializada Alemana.

Como dijimos anteriormente Joseph Pilates se interesó en conocer el cuerpo y realizar actividad física para superar su condición de salud pero esto se significa en que formaliza una gimnasia que desarrolla en sus dos libros<sup>1</sup>. En estas obras expone su filosofía de vida y su visión sobre la actividad física.

Nuestra manera de enseñar Contrología se fundamenta en volver a las fuentes pretendiendo rescatar algunos conceptos que consideramos claves para entender esta práctica corporal.

Contrología se propone alcanzar a través de la práctica de sus ejercicios la “buena forma física” que es el logro y el mantenimiento de un cuerpo uniformemente sano con una mente sana plenamente capaz de ejecutar de un modo natural, fácil y

---

<sup>1</sup> Joseph Pilates escribe dos libros, el primero “Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que revolucionó todo el campo de la Educación Física” lo publica en el año 1934 y el segundo “Regreso a la vida a través de la Contrologia” lo publica en el año 1945.

satisfactorio nuestras múltiples y variadas tareas de la vida diaria con un brío y placer natural (Pilates, 1945:6).

Otro concepto recurrente en el discurso de Joseph es “cuerpo ideal”, el mismo se consigue fortaleciendo músculos débiles y estirando músculos acortados, es decir teniendo un “equilibrio corporal”. Por ello Contrología no está interesada en desarrollar músculos voluminosos, en desarrollar descompensadamente unos músculos a costa de todos los demás, sino que enfatiza el “desarrollo uniforme del conjunto de nuestro cuerpo, manteniendo todos nuestros órganos tan cerca como sea posible de su estado natural”.

Estos conceptos, que nos permiten comprender el propósito de esta gimnasia, han sido interpretados en la actualidad bajo la lógica del mercado entendiendo por cuerpo ideal y buena forma física la búsqueda del único cuerpo establecido como perfecto en la sociedad. De igual modo la enseñanza de Pilates que predomina no logra articular las bases y los principios de Contrología, dejándolos como aspectos teóricos olvidados en la práctica y prioriza y fundamenta el método a partir del uso de los equipos (reformer, barrel, trapecio y chair).

### **Nuestra propuesta de enseñanza:**

Desde la teoría que nos posicionamos nos resulta imposible pensar la enseñanza de esta práctica corporal bajo los parámetros que se la piensa en la actualidad, vinculada exclusivamente a lo estético, olvidándose de que a través de la gimnasia, en este caso Pilates, se puede disfrutar del cuerpo, entendiendo que el mismo no es el organismo y que tampoco dentro de él está el sujeto. A su vez nos resulta imposible transmitirla tal como su creador lo hacía, dice Joseph: “las únicas reglas inmutables que tiene que obedecer conscientemente son seguir siempre fielmente y sin desviaciones las instrucciones que acompañan a los ejercicios” ya que esto conduciría a universalizar al sujeto. Por estas dos cosas consideramos necesario rescatar conceptos de Contrología y elaborar una teoría de la enseñanza de la misma articulándolo con el estudio de las cadenas musculares, la educación somática y amplitud de movimiento.

Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por: las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica, estabilización escapular) y los seis principios que fundamentan el método: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez. Si bien Pilates no los escribió, discípulos suyos los formalizaron. A modo de síntesis expondremos palabras claves que sirven de herramienta para comprenderlos y trabajarlos:

Respiración: activa - costal lateral - determina el ritmo del movimiento, interviene directamente en la intensidad.

Centralización: zona objetivo – core – concatenación – trabajo del centro a la periferia.

Control: voluntad – estabilizar para mover, ejecución comprendida.

Concentración: proceso cognitivo para el movimiento – puente entre la conciencia y la acción.

Presición: coordinación intra muscular para determinado objetivo – usar correctamente los segmentos corporales.

Fluidez: relación ligada entre la posición inicial y final. Sincronización armoniosa de músculos agonistas y antagonistas.

Para que una práctica corporal sea considerada Pilates en ella tienen que estar los seis principios, pudiendo enfatizar uno sobre otro.

Tal como dijimos al comienzo, la Educación Corporal funda su objeto en el cuerpo de la acción, por ello la enseñanza de Pilates prioriza el uso del cuerpo, analizándolo desde los saberes referidos al cuerpo en tanto atravesado por la cultura, para re-significarlo en nuestras prácticas, entendidas éstas foulcaultianamente. La enseñanza del método Pilates “en los márgenes” (Giraldes: 2012), pondrá en un segundo plano el desarrollo de lo muscular, el equilibrio muscular, para centrar su enseñanza en lo corporal, proponiéndose la apropiación del cuerpo y el disfrute del mismo. No por ello dejaremos de enseñar: la alineación corporal, la estabilidad escapular y pélvica, el modo de respirar, etc. En este punto estamos proponiendo una enseñanza que redobla a lo convencional, a lo establecido en el mundo del Pilates, una enseñanza donde lo diverso sea la



regularidad, que la abordaremos pensando y re-pensando el uso de ese cuerpo para re-significar la práctica de Contrología.

## Bibliografía

- Castro, E. (2004) El vocabulario de Michel Foucault, Bernal, Universidad Nacional de Quilmes.
- Crisorio, R. (2011) “Educación Corporal”, Inédito.
- Giraldes, M. (2001), Gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones, Stadium, Buenos Aires.
- Giraldes, M. (2012) “La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto.”, en <http://marianogiraldes.blogspot.com/>
- Mosso, A. (1894), La Educación Física de la Juventud, Madrid, Librería de José Jorro.
- Ochoteco, M; Colella, S. (2011). Método Pilates Manual Teórico-Práctico, La Plata, Ediciones Al Margen.
- Pilates, J.; Miller, W. (1934) Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que revolucionó todo el campo de la Educación Física, Estados Unidos.
- Pilates, J.; Miller, W. (1945) Volver a la vida con la Contrología, Estados Unidos.